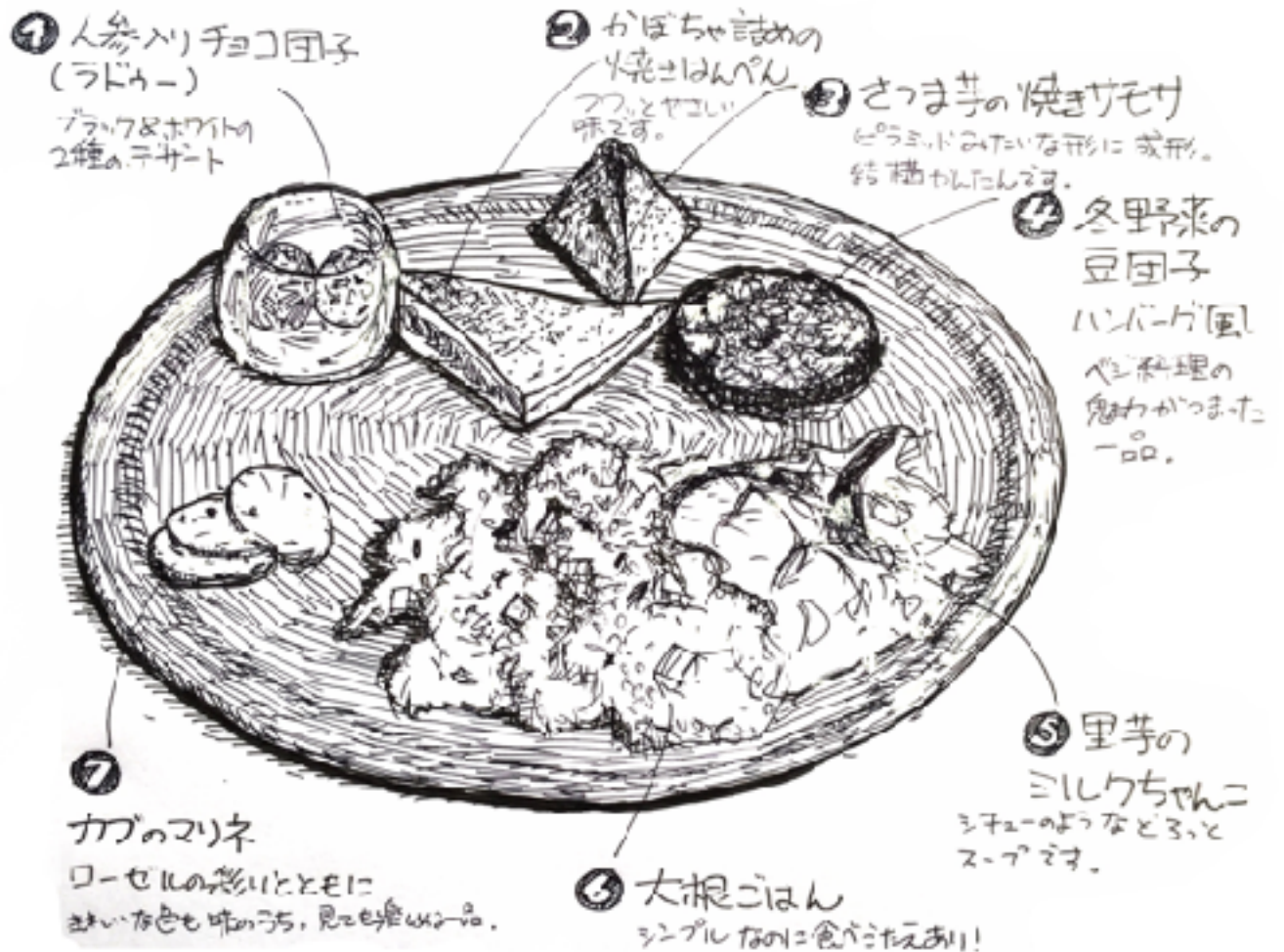




# 畑のスパイス レシピ



スパイスファーム アチャ  
岡崎均 OKAZAKI Hitoshi  
〒259-0133 神奈川県中郡二宮町百合が丘3-10二宮団地6号棟648  
090-4226-8738 accha@agricultural.work

2022  
1月

## 1月は、泥窯で焼き焼き！

「畑のスパイスクッキング(1月9日開催)」では、畑に新登場「泥窯」で焼き焼きクッキングでした。

泥窯は2時間程、薪で加熱して、その余熱で調理をします。他の調理法と違って400℃にもなる高温調理！遠赤外線輻射熱を使います。

それゆえに、窯のクセを知り、上手く焼き上げる技術も必要。そこは窯番長の上林さんのご活躍で「サモサ」「コフタ」が美味しく焼けました。

家庭では、トースターや魚焼きグリルなどで、一度温度を上げてからやいてください。グリルパンを加熱して、そこにのせてグリルパンごと焼くのも良いです。

なお、1月24日(月)から30日(日)まで、ラインのグループトークで情報交換いたします。お気軽にご参加ください。

今月の「畑のスパイスクッキング」にご参加いただいた皆様です。  
かとばあさん(加藤さん)、上林義之さん、hirokoさん(上林さん)、なおさん(河野さん)、さとうなおこさん、Nakaiさん(中居さん)、松平映子さん、ステキなレシピを一緒に作ってください、ありがとうございます！

### お届けの野菜 (どれも微生物ネットワーク農法の畑ですくすく育ったものです)

人参	里芋(セレベス)	ネギ
かぼちゃ	ビーツ	のらぼう菜
さつまいも	大根	カブ(あやめ雪)

### スパイス類 (レシピにあるものを小分けにしました)

<b>A</b> ビッキーニヨ	キャラウェイ	<b>A</b> マスタードシード	<b>A</b> 唐辛子(カシ米尔チリ)	<b>A</b> ターメリック
ニゲラ	フェヌグリーク	アニス	フェネル(粉)	<b>A</b> ジンジャー(粉)
カルダモン	シナモン(粉)	シナモン(チップ)	ヒハツ	
ベスン粉	岩塩	レンズ豆	カシューナッツ	<b>A</b> ローゼル

**A**・・・スパイスファームアチャにて収穫

レシピに関して

- ・4人前の量ですが、複数の料理を一皿でもることを前提の量です。単品で作る時は量を増やしてください。  
野菜は皮を剥いた後の量にしています。同封の野菜とスパイスには下線を引いています。

## ① 人参入りチョコ団子(ラドゥー)

日本でも古くから野菜のスイーツとして、蓮根や牛蒡や茄子などを砂糖煮にしたりします。甘さの中にほのかな野菜の香りと食感が乙なものです。

そんな味わいをイメージしながら人参をスイーツに。インドの豆団子のラドゥーに似せつつ、スパイシーもきかせてみました。

黒団子 5個分 ～ビターに大人味～

具材	スパイス	そのほか
ブラックチョコレート 30g	<u>フェヌグリーク</u> 小1/6	ギー 小1/2
<u>人参(粗みじん切り)</u> 25g	<u>アニス</u> 小1/6	<u>岩塩</u> 小1/8
砂糖 12g	黒胡椒(粉) 小1/8	
<u>さらしあん</u> 小1	<u>フェネル(粉)</u> 小1/6	

白団子 5個分 ～優しくチャイ風テイスト～

具材	スパイス	そのほか
ホワイトチョコレート 30g	<u>ジンジャー(粉)</u> 小1/6	レーズン(みじん切り)5粒
<u>人参(粗みじん切り)</u> 25g	<u>カルダモン(粉)</u> 小1/6	<u>人参葉</u> 少々
砂糖 12g	<u>シナモン(粉)</u> 小1/8	
<u>白さらしあん</u> 小1		

1人参の甘煮を作る。

- ・小鍋に人参と砂糖を入れて混ぜて数時間おく。
- ・人参から水分がでたら弱火で煮詰める。

2チョコレートを湯煎して溶かす。

3スパイスなどを加えて混ぜる。

●黒団子の場合

- ・フェヌグリークとアニスをフライパンでギーで炒めたものを混ぜる。
- ・更に黒胡椒、フェネル、岩塩、さらしあん、人参を加えて混ぜる。

○白団子の場合

- ・スパイスと白さらしあんと人参を入れて混ぜる。

4団子にして出来上がり。

- 白団子は最後にレーズンと人参葉をまぶす。

Nakaiさんが意欲的に作って下さいました。クッキング当日は、人参スティックにチョコがけでしたが、余りの素材で団子風にしていただいたものも美味しかったので、それを更にアレンジしました。インドでは暑くてチョコがスイーツに使いづらいのですが、日本の冬には良い素材です。

## ② かぼちゃ詰め焼きはんぺん

はんぺんに炒めたかぼちゃを詰めて焼きます。表面のピシッと張りのある食感に、はんぺんのフワッ、そしてかぼちゃのモソツとした食感の変化を楽しんでください。スパイスは表面と中心にだけシンプルに使ってます。

具材	スパイス	そのほか
はんぺん 1枚	ビッキーニョ(粉) 小1/3	ギー 小1+小1
かぼちゃ(皮を剥いて千切り) 50g	キャラウェイ(粉) 小1/2	塩 小1/3+小1/2
		ベスン粉 小1

1あんを作る。

- ・フライパンにギー(小1)をしき、かぼちゃをさっと炒めて塩(小1/3)とビッキーニョ を入れて混ぜたら蓋をして3分程度弱火で蒸し焼きにする。ヘラで混ぜて崩れるぐらいにする。

2はんぺんにあんを詰める。

- ・はんぺんの両側の辺に包丁で切れ目を入れて大きな穴を開けて袋状にする。
- ・かぼちゃのあんを詰める。

3はんぺんの表面に粉とスパイスをまぶす。

- ・バットに、ベスン粉と塩(小1/2)とキャラウェイを敷いて、そこにはんぺんをおきまぶす。
- ・まぶして残った粉は水を少々加えてノリ状にしてはんぺんの切れ目を貼りなおす。

4はんぺんをフライパンで焼く。

- ・ギー小1/2を敷いて、弱火ではんぺんの両面を焼く。
- ・焼けたら三角形に分割して盛り付ける。

クッキング当日は、なおさんが「はんぺん」に興味深々でしたので、これは新しい美味しさに出会えるなどワクワクしました。インド食にはあまりないフワツとした食感が斬新！スパイスの量はクッキング当日より増やしてみました。

### ③ さつま芋の焼きサモサ

さつま芋をマッシュした具を小麦粉の皮で包んで焼きます。インドのスナック「サモサ」はジャガイモで揚げ物にして作るのが定番ですが、甘めのさつま芋の具でグリルでは一味違う美味しさです。

具(あん) 8個分

具材	スパイス	そのほか
さつま芋 180g	マスタードシード 小1/2	ギー 大1
ネギ(青いところをみじん切り)) 50g	シナモン 2かけ	塩 小1
	唐辛子 1/2本	
カシューナッツ(クラッシュ) 8粒	フェネル(粉) 小1/2	
	ターメリック 小1/2	

皮

		全粒粉(薄力粉)100g + 打ち粉分少々
		ギー 小1+小2
		塩 小1/2
		水 70cc程度

1具を作る

- ① さつま芋を蒸し焼きにする。  
(フライパンに水を少々入れ、弱火でフタをして20分くらい火を入れる。)  
その後、皮をむいてマッシュする。
- ② フライパンにギーを入れて熱し、マスタードシード、シナモン、唐辛子を中火で炒める。
- ③ ネギを入れてしんなりと水分が飛ぶまで炒める。カシューナッツをさっと炒め、フェネルとターメリックを加え、さらに塩を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにマッシュしたさつま芋を入れて具の出来上がり。

2皮を作る

- ⑤ ボールに全粒粉を入れ、ギー小1と塩を入れ、水を少しずつ入れて混ぜる。柔らかめのパン生地風になるように。
- ⑥ 4等分して 丸くしたら、打ち粉を打った台の上で楕円形に麺棒でのばす。半分にカットする。
- ⑦ カットした辺を半分に折ってくっつけると円錐形のくぼみができる。
- ⑧ くぼみに具を入れて閉じる。テトラパック型になる。

3グリルする。

- ⑨ オーブンを最高温度にしておく。
- ⑩ サモサにギー小2をかけてから、グリルする。皮に火が通れば出来上がり。

加藤さんに作っていただきました。ネギの青いところを炒めるアイデアなど流石です。手間のかかる料理ですが、初めてなのにササっと作られ、いつも感心するばかりです。

#### ④冬野菜の豆団子 ハンバーグ風

野菜を炒めたコクと豆の香ばしさが合わさると食べ応えのある一皿が出来上がります。インドではコフタといいます。ここではグリルですが、揚げても美味しいです。

8個分

具材	スパイス	そのほか
ビーツ(おろす)100g	シナモン 2かけ	ギー 小2+小2
人参(おろす) 100g	マスタードシード 小1/2	塩 小1
のらぼう菜(みじん切り)100g	唐辛子 1/2本	ケチャップ 20g
レンズ豆 30g(200ccの水で煮る)	ナツメグ 小1/4	全粒粉 大1と1/2
ベスン粉 60g	胡椒 小1/4	

- 1レンズ豆を鍋で弱火で煮る。15分くらいで煮崩れるので、水気がとれるまで加熱する。
- 2フライパンにギー(小2)をしき、シナモン、マスタードシード、唐辛子を炒める。(唐辛子は焦げやすいので遅れて入れると良い)
- 3のらぼう菜をよく炒める。さらに、ビーツと人参を加えて炒める。
- 4塩とナツメグと胡椒を入れて炒める。
- 5レンズ豆の鍋に炒めたものを入れ、ケチャップとベスン粉を入れて混ぜる。
- 6ハンバーグのような小判形に成形し、全粒粉をまぶす。ギー(小2)をのせておく。
- 7よく加熱したオーブンに入れて焼く。中まで火がとおればO.K.。外側はパサッとした出来上がりになるが、しっとりさせたい時は油をさらにたらずと良い。

手慣れた松平さんにお任せ！ と言いつつ野菜の炒め方に茶々が入ってすいません。

野菜をよく炒めることで味わいが深くなるので、お願いしました。

これからもスパイス料理を極めましょう！

## ⑤ 里芋のミルクちゃんこ

インドではミルクシチューはあまり作られませんが、日本の冬に合わせて、ちゃんこ風に仕上げました。トロミは里芋から。あっさりした味わいのセレベス(赤芽芋)を用いています。

具材	スパイス	そのほか
セレベス(2cm角に乱切り)100g	ヒハツ 小1/4	ギー 小2
ネギ(白いところのみじん切り)100g	フェンネル(粉) 小1/3	塩 小1
ミルク 120cc		
青菜類 50g		

1鍋でお湯(500cc程度)を沸かし、そこへセレベスを入れて芯まで柔らかくなるまで10分以上茹でる。

2フライパンにギーをしき、ネギをよく炒める。ヒハツとフェンネルと塩を入れて軽く炒める。

3鍋のセレベス(残ったお湯も)とミルクをフライパンに入れて軽く煮込む。

4最後に青菜をちぎって入れて、火が通ったら出来上がり。塩味は残り湯の量によるので調整してください。 ※また水分量を調整する事で、煮付け風、スープ風とアレンジできます。

## ⑥ 大根ごはん

大根とその葉っぱを炒めて入れた混ぜごはん。ニゲラとギーでちょっとよそゆきなテイストに。里芋のミルクちゃんこをかけて食べるのがおすすめです。

具材	スパイス	そのほか
大根(1cm程度に角切り)400g	ニゲラ 小1	ギー 大1
大根の葉(荒みじん切り)50~100g		塩 小1と1/2
白米200g		

1白米を普通に炊く。(ぱっさり感をより出すには油を小1/2をたらすと良い)

2フライパンにギーをしき、ニゲラを炒める。大根を良く炒め、さらに大根の葉も炒め、塩を加える。

3炊き上がったごはんに炒めたものを混ぜて出来上がり。

ちゃんこは上林さん、大根ごはんはHirokoさんに作っていただきました。

クリームシチューのようなちゃんこですが、ネギの出汁にスパイスの味付け、最後に青菜が入って、やっぱり「ちゃんこ」。ごはんは、大根がたっぷりシンプルながらも食をそそります。

相性バッチリの冬メニューです！♡

## ⑦ カブのマリネ ローゼルの彩りとともに

冬の寒さを彩りも香りも良く体現した浅漬けです。甘みもつけているので、箸休めにも最適。

カブの美味しさが引き立ちます。

具材	スパイス	そのほか
カブ 100g	ローゼル 大1+小1	砂糖 小1/2
	マスタードシード 小1/3	塩 小1/4
	アニス 小1/2	レモン汁 小1
	カルダモン 2粒	油 小2

1マリネ液を作る。

- ・小鍋にお湯(100cc)を沸かし沸かしローゼルを入れる。レモンの絞り汁と砂糖と塩を入れる。

2カブを漬け込む。

- ・カブを薄く輪切りにして、マリネ液が温かいうちに漬け込む。30分くらい置いておく。

3香り油を作る。

- ・フライパンに油を入れて熱し、アニスとカルダモンとマスタードシードを炒める。(カルダモンはさやを割って粒を出す。)

4マリネする。

- ・ステンレスのボールと金属製の茶こしを用意する。
- ・漬け込んだカブをステンレスのボールに入れ、そこへ香り油を茶こしをとおして入れる。
- ・ローゼルの乾燥したものを粉状にクラッシュして、ふりかける。
- ・全体に和えて出来上がり。

夢が広がる一皿を佐藤さんが作ってくださいました。

カブはちょっと紫色の「あやめ雪カブ」がイメージにぴったりです。(決して持って大根では、このレシピを使わないでください)

香り油はスパイスを取り除かないと見た目がイマイチと分かったので、茶こしを使ってみました。どうでしょう？